



知念中学校 保健室
2021/10/22 (金) 発行

今月の保健目標
・目を大切にしよう ・姿勢を正そう



朝晩と少しずつですが、涼しくなってきましたね。“読書の秋”“スポーツの秋”“食欲の秋”いろいろな事が楽しめる季節です!みなさんの秋の楽しみは何ですか?季節の変わり目、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しむためにも体調管理をしっかり行って下さいね。
 寒いと感じる生徒はジャージを上から羽織って体温調節をして下さい。
 生徒の皆さん、保護者の皆さん 日々の健康観察、感染症予防にご協力いただき、ありがとうございます。



令和3年度 知念中生の視力検査結果 (5月7日実施)



①裸眼視力のようす(裸眼視力測定者91名中)

A判定 (1.0以上)	B判定 (0.7~0.9)	C判定 (0.3~0.6)	D判定 (0.2以下)
52名 (57.1%)	13名 (14.3%)	16名 (17.6%)	10名 (11%)



②矯正視力のようす(矯正視力のみ測定者49名中)

A判定 (1.0以上)	B判定 (0.7~0.9)	C判定 (0.3~0.6)	D判定 (0.2以下)
14名 (28.6%)	18名 (36.7%)	14名 (28.6%)	3名 (6.1%)

③眼科受診を終えた生徒…15名(10月15日現在)

☆今回、C・D判定になった生徒は、早めに眼科を受診してください。また、矯正視力でC・D判定の生徒は、メガネやコンタクトレンズの度があっていないかもしれません。眼科を受診し、度数の調整をしてみるといいですね。

☆学年が上がるにつれて、コンタクトレンズを使用する生徒が増える傾向にあります。コンタクトレンズは便利ですが、使い方を間違えると目のトラブルが起きやすいので注意が必要です。使用期限や保管方法をきちんと守り、1年に1度は眼科を受診しましょう。

保護者の方へ



- 健康診断の結果をもらったあと、疾病・異常のあった人は、治療・検査は済みましたか?
 - 治療・検査が済んだ人は、保健室までお知らせ下さい。まだの人早めに治療・検査を宜しくお願いします。
 - 健康診断当日に欠席した生徒も必ず12月までに受診をし、結果の提出をお願いします。
- ※就学援助を受けている方は、医療券が発行できます。むし歯の治療など医療券が必要な方は保健室まで連絡下さい。



良い姿勢は健康をつくる条件の一つ！

私たちのからだの各器官は、背筋を伸ばした良い姿勢がたもたれているときにスムーズに機能するようになっています。姿勢が悪いと血液の流れが悪くなったり、内臓が圧迫されて働きが悪くなったりします。特に寒い季節は、背中を丸めてちぢこまった姿勢になりがちです。意識して良い姿勢をたもつように心がけましょう！

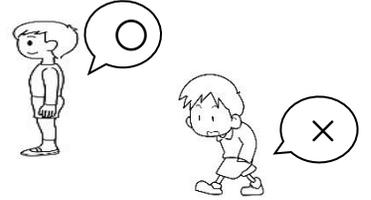
☆読書・勉強・パソコン

- ・イスに深く腰かけ背筋を伸ばす
- ・背筋を伸ばす・胸をはる
- ・ノートからは30cm以上離す
- ・本は腕を軽く曲げて持つ
- ・画面はやや見下ろす
- ・パソコンのマウス・キーボードは腕を軽く曲げて使う



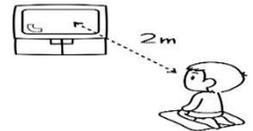
☆歩くとき

- ・背筋を伸ばす
- ・真っ直ぐ前をみる
- ・ポケットに手を入れない



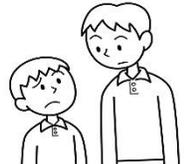
☆テレビを見るとき

- ・背筋を伸ばす
- ・画面から2m以上離れる



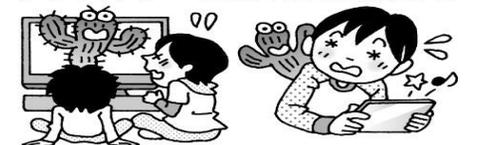
※姿勢が悪いと・・・体の不調をまねくこともあります

- 内臓がおされて負担がかかる。
- 骨が曲がり「猫背」になる
- 目が悪くなる
- いつも骨に力がかかりなかなか背が伸びない



目が乾いていませんか？

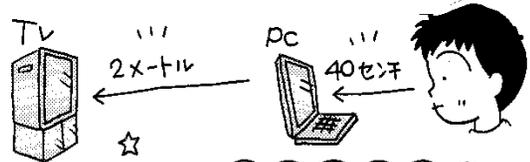
テレビやゲームは時間を決めて



目の愛護デー 大切な目 普段からアイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

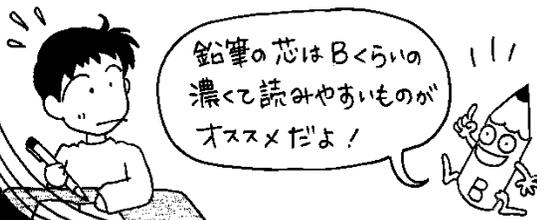


コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。



勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ワワテヨー



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

どっち？ あなたの「まき目」

みなさんは「右まき？ 左まき？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思いかもかもしれません。でも、目にも「まき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

まき目の調べ方

- ① 数mくらい離れたものをじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがまき目。

